



## **FAQ - Motorischer Test für NRW**

### **Kann ich die Testergebnisse für die Notengebung heranziehen?**

Die Notengebung im Schulsport sollte so gestaltet sein, dass die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, ihre sportliche Handlungsfähigkeit durch vielfältiges Üben und Trainieren in der spezifischen (also der jeweils zur Benotung anstehenden) Situation zu verbessern. Der Übungs- und Lernprozess ist also eine bedeutende Voraussetzung für die Notengebung.

Motorische Tests hingegen dienen der Feststellung der aktuellen motorischen Leistungsfähigkeit und sind somit für Sportlehrerinnen und Sportlehrern ein hilfreiches Diagnoseinstrument. Mit Motorischen Tests können gezielt die Stärken und die Schwächen der Schülerinnen und Schüler bzw. der Klasse aufgezeigt werden. Motorische Tests sollten deshalb nicht in die Benotung der Schülerinnen und Schüler einfließen, sondern als ein Diagnoseinstrument genutzt werden, um daraus Lernziele ableiten zu können.

### **Woher bekomme ich die Testmaterialien?**

#### **Kann ich die Testmaterialien auch selber bauen?**

Besonders wichtig für die Durchführung des Motorischen Tests ist die Testanleitung für den Motorischen Test – hier werden die einzelnen Testaufgaben, die Testdurchführung und der Materialbedarf genau beschrieben. Die Testanleitung sowie die zur Testdurchführung benötigten Erfassungsbögen finden Sie als pdf-Dateien unter <http://www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test>.

Die Tests sind so konzipiert, dass die meisten Aufgaben mit wenig Materialeinsatz durchgeführt werden können. Benötigt werden z.B. Stoppuhren, Markierungshütchen oder Turn- bzw. Gymnastikmatten – Materialien, die in den Sporthallen vorhanden sind.

Lediglich für die Testaufgaben „Balancieren rückwärts“ und „Rumpfbeuge“ werden etwas aufwendigere Materialien benötigt. Hinweise zur Herstellung oder zum Bezug dieser Materialien sind in der Testanleitung enthalten. Die Materialien können selbst oder von einem Schreiner gebaut werden.

Wichtig: Bitte berücksichtigen Sie beim Bauen unbedingt die angegebenen Größenmaße.

### **Wie viele Helfer benötige ich für die Testdurchführung?**

Um die Testaufgaben optimal durchführen zu können, werden sieben Testhelfer benötigt. So können dann innerhalb von 45 Minuten zehn Probanden alle 8 Testaufgaben absolvieren. Diese Organisationsform hat sich in der Praxis vielfach bewährt.

Natürlich ist es aber auch möglich den Test mit weniger Testpersonal durchzuführen. So können zum Beispiel mit 3 Testleitern ca. 15 Probanden in 90 Minuten getestet werden.

### **Worauf ist bei der Testdurchführung zu achten?**

Die folgenden Aspekte sind für die Testdurchführung besonders wichtig:

- Die **Testhelfer** müssen genau wissen, wie die verschiedenen Tests durchgeführt werden und welche Aufgabe sie dabei haben. Hierfür ist die Testanleitung unerlässlich, denn hier werden die Tests detailliert erklärt. Wichtig ist auch, dass die Helfer die Tests vor der eigentlichen Testdurchführung erprobt haben und wissen, auf welche Dinge besonders zu achten ist (z.B. Fehler, Verletzungsgefahren).
- Die **Testgeräte und Testmaterialien** müssen vollständig vor Ort sein, funktionsfähig sein und den in der Testanleitung beschriebenen Anforderungen entsprechen.
- Die **Testpersonen** sollen Sportkleidung und Sportschuhe tragen.
- Der **Testzeitpunkt** soll so gewählt sein, dass die Probanden körperlich und geistig fit sind, d.h. die Tests sollen z.B. nicht im Anschluss an Sportstunden, am späten Abend oder unter extremem Zeitdruck stattfinden. Wenn Sie im Anschluss an eine Intervention (z.B. ein bestimmtes Trainingsprogramm) eine Testwiederholung durchführen, sollten die Rahmenbedingungen (Ort, Uhrzeit) vergleichbar sein.

Wenn Sie diese Faktoren berücksichtigen, ist die Vergleichbarkeit der von Ihnen erhobenen Daten mit den Normwerten gewährleistet.

### **Wie aussagekräftig sind die Ergebnisse?**

Der Motorische Test wurde von Experten entwickelt. Alle Testaufgaben sind in der Praxis erprobt und die Gütekriterien wurden mehrfach geprüft. Dabei handelt es sich um die:

- Objektivität (d.h. die Testergebnisse sind in hohem Maße unabhängig vom Testleiter),
- Validität (d.h. die Tests überprüfen den gewünschten Fähigkeitsbereich)
- Reliabilität (d.h. die Tests sind zuverlässig).

Aufgrund der Testergebnisse lassen sich verlässliche Aussagen über die Ausprägung der motorischen Fähigkeiten treffen. Voraussetzung hierfür ist jedoch, wie bei anderen Leistungsstandsmessungen (Klassenarbeiten, Wettkämpfen u. ä.) auch, dass die Rahmenbedingungen den Vorgaben entsprechen (s. Testanleitung), die Probanden bei der Testung gesund und motiviert sind und sie ihre maximale Leistung bringen können/wollen.

### **Wie können durch den Test diagnostizierte motorische Schwächen gezielt gefördert werden?**

Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, dass die Erfahrung und das Fachwissen der ausgebildeten Sportlehrerinnen und Sportlehrer notwendig sind, um gezielt Verbesserungen der motorischen Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Aufgrund der unterschiedlichen individuellen Ausprägungen der Leistungsfähigkeit und der unterschiedlichen Rahmenbedingungen an Schulen können an dieser Stelle nur einige Vorschläge zur institutionellen Förderung gemacht werden:

- Stellt die Sportlehrerin bzw. der Sportlehrer für einen Großteil der Klasse eine Schwäche z.B. im Bereich der aeroben Ausdauer fest, so können fördernde

Maßnahmen im **Rahmen des Sportunterrichts** für die Klasse umgesetzt werden. Denkbar wäre hier aber auch eine **freiwillige Sport-AG**, z.B. ein Lauftreff.

- Durch **Kooperationen** der Schule mit z.B. Sportvereinen, Sporttherapeuten u. ä. können spezielle Förderangebote in den Schulalltag integriert werden.
- Eine Zusammenstellung der Sportangebote im näheren Umfeld der Schule kann den Schülerinnen und Schülern wichtige Impulse geben.
- Die Sensibilisierung der Eltern für evtl. motorische Schwächen ihrer Kinder ist besonders wichtig. Gemeinsam mit den Eltern muss dann überlegt werden, welche Möglichkeiten es im näheren Umfeld des Kindes/Jugendlichen gibt, um sportlich aktiv zu werden. Welche **Sportvereine** gibt es? Welche **Angebote sonstiger Anbieter**, wie z.B. Jugendgruppen, Volkshochschule, Fitness-Studio o. ä., gibt es?

Bei der Auswahl der Sportangebote ist zu beachten, dass die Kinder und Jugendlichen zum einen vielfältige Bewegungs- und Sporterfahrungen sammeln und sich andererseits aber auch regelmäßig sportlich betätigen. Dabei sollten folgende Hinweise berücksichtigt werden:

- Bei Schwächen in der Ausdauer sollte mit hohen Umfängen und niedriger Intensität trainiert werden um die Defizite auszugleichen. Sinnvolle Bewegungs- und Sportangebote sind z.B. Schwimmen, Radfahren, Laufen oder Inline-Skating an. Aber auch ein regelmäßiges Training in einer Spilsportart fördert die Ausdauer.
- Bei sehr leistungsschwachen Kindern können bereits Effekte erzielt werden, wenn körperliche Aktivitäten regelmäßig in den Alltag integriert wird. So sollte zum Beispiel der Schulweg besser zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, als mit dem Auto.
- Kraft sollte, vor allem vor der Pubertät, nicht isoliert trainiert werden. Sinnvoll sind beispielsweise altersgerechtes Training in einer Kampfsportart wie Judo oder Karate, aber auch Turnen oder Leichtathletik fördern die Kraft.
- Zur Verbesserung der Koordination sollten Bewegungsanforderungen gewählt werden, die vielfältig sind und Kinder abwechslungsreich fordern.

### **Darf die Testdurchführung vom Probanden geübt werden?**

Der Motorische Test ist ein Diagnoseinstrument zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit und kein Trainingsprogramm zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten.

Die Testaufgaben sollten deshalb nicht gezielt geübt werden. Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler wird am effektivsten durch ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Sportprogramm erreicht und nicht durch ein mehrfaches Üben der Testaufgaben.

Außerdem sind die Testaufgaben so konzipiert, dass sie technisch sehr anspruchslos sind und deshalb ein gezieltes Üben der Testaufgaben zur Testdurchführung nicht notwendig ist.